MOLDEANDO UN PECHO PODEROSO

By GEORGE F. JOWETT

MOLDING A MIGHTY CHEST

By GEORGE F. JOWETT

AVISO IMPORTANTE:

La información contenida en este libro es de carácter histórico y educativo. Los ejercicios de fuerza, levantamientos con pesas, trabajo isométrico y feats de strongman pueden ser exigentes para el cuerpo. Se recomienda realizarlos con buena técnica, progresión gradual y bajo la supervisión de un profesional de la salud si tienes alguna condición médica preexistente.
El traductor y esta edición no se hacen responsables de lesiones, accidentes o daños derivados del uso de estos métodos. Entrena con inteligencia, escucha siempre a tu cuerpo y prioriza la recuperación y la nutrición adecuada.

COMO MOLDEAR PECHO PODEROSO
Por George F. Jowett

No hace muchos años recorría las principales ciudades de América un hombre enorme, de constitución poderosa, que llevaba su abundante y áspero cabello como la melena de un león. Su rostro de facciones firmes y angulosas, con unos ojos azul acero que centelleaban, captaba de inmediato la atención de cualquiera que lo mirara. Parecía anunciar la posesión de ciertas cualidades deseables en la vida, cualidades que las personas reconocían como algo que habían perdido o que nunca habían llegado a adquirir. Cada uno sabía que esas maravillosas cualidades existían y, en lo más profundo de su ser, anhelaba poseerlas, como sucede con todos aquellos que ven sus mayores sueños escapar más allá de su alcance. La salud y la fuerza irradiaban de aquella figura hercúlea como los rayos benéficos del sol, proclamándolo discípulo de un poderoso credo. Y lo era.

Por inclinación natural, más que por profesión, era un cultivador físico. Su propósito principal consistía en demostrar el inmenso valor de la vitalidad del pecho a través de su tamaño y su fuerza.

Con el torso desnudo y la cabeza descubierta, impartía conferencias y realizaba demostraciones, tanto en verano como en invierno, exhibiendo sus asombrosas capacidades. Ya contaba con más de setenta años cuando lo vi por primera vez, pero aquella primera impresión permanece profundamente grabada en mi mente. En su juventud temprana había padecido tuberculosis pulmonar, pero el estudio cuidadoso y la aplicación del ejercicio lo transformaron en un coloso de tamaño y potencia torácica. Su pecho tenía una circunferencia de cincuenta y dos pulgadas.

¡Piénsalo bien! Un pecho amplio, profundo y vibrante, bajo el cual se extendía un abdomen surcado por ondulaciones de músculos perfectamente definidos.
A pesar de su edad, sus músculos eran firmes y flexibles. Su piel no mostraba la más leve señal de flacidez, signos que comúnmente se observan en el hombre promedio de cuarenta años. Suave como el terciopelo, envolvía aquel pecho macizo que emergía desde su garganta como un promontorio rocoso. Inexpugnable, dinámico, vital.
Sin lugar a dudas, aquel era el pecho más perfecto y poderoso que he visto jamás como una sola unidad física. Sus hazañas de fuerza eran casi increíbles. Según recuerdo, una de sus demostraciones favoritas consistía en romper, mediante la expansión del pecho, una cadena colocada alrededor de su tórax en posición normal. Desde entonces, otros han imitado esta hazaña, pero en esos casos posteriores solo fue posible contrayendo el pecho al máximo. Carecían del poderoso control necesario para hacer estallar los grilletes de hierro desde una posición natural. Este hombre… ¿quién era?
Su nombre era Wilson, conocido como el Especialista del Pecho.
Para la profesión médica, siempre fue una fuente de profundo interés. Los doctores nunca dejaban de maravillarse, no tanto por la extraordinaria construcción muscular de su pecho, sino por el maravilloso mecanismo orgánico que contenía.

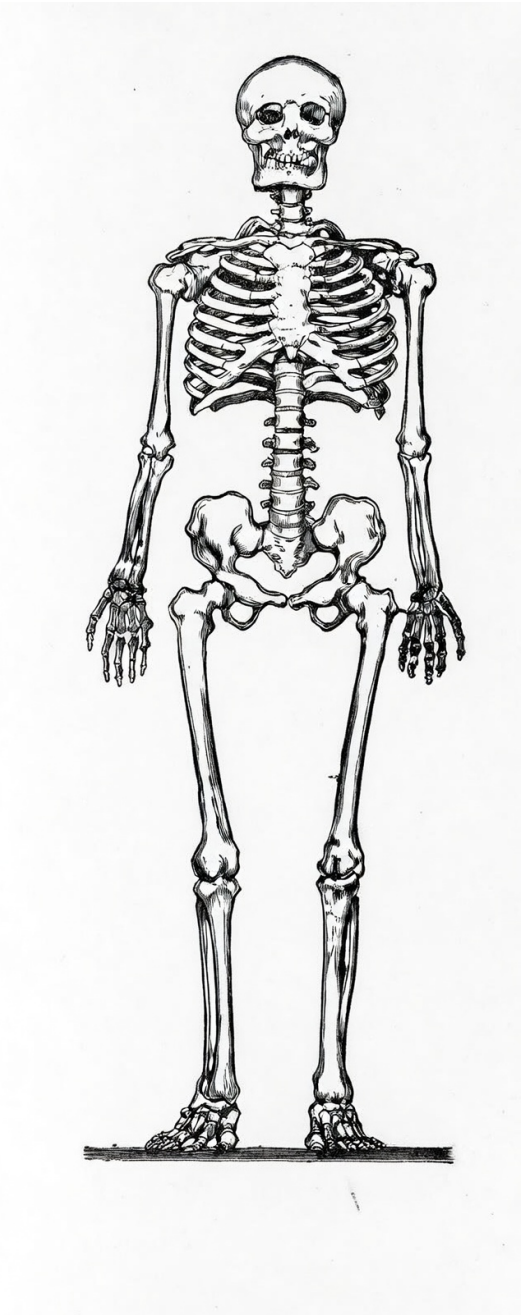
Su gran masa corporal, su fuerza tremenda y su admirable apariencia muscular eran el resultado de su eficiencia orgánica interna. Solo eso le otorgaba su energía dinámica y su salud vital. Desafortunadamente, para los culturistas y aficionados al ejercicio, el charlatanismo por un lado, y el deseo egoísta de publicidad comercial por otro —propio de un grupo de farsantes obsesionados con el dinero—, hicieron que su nombre y su valiosa acumulación de conocimientos se desvanecieran en la oscuridad del olvido.

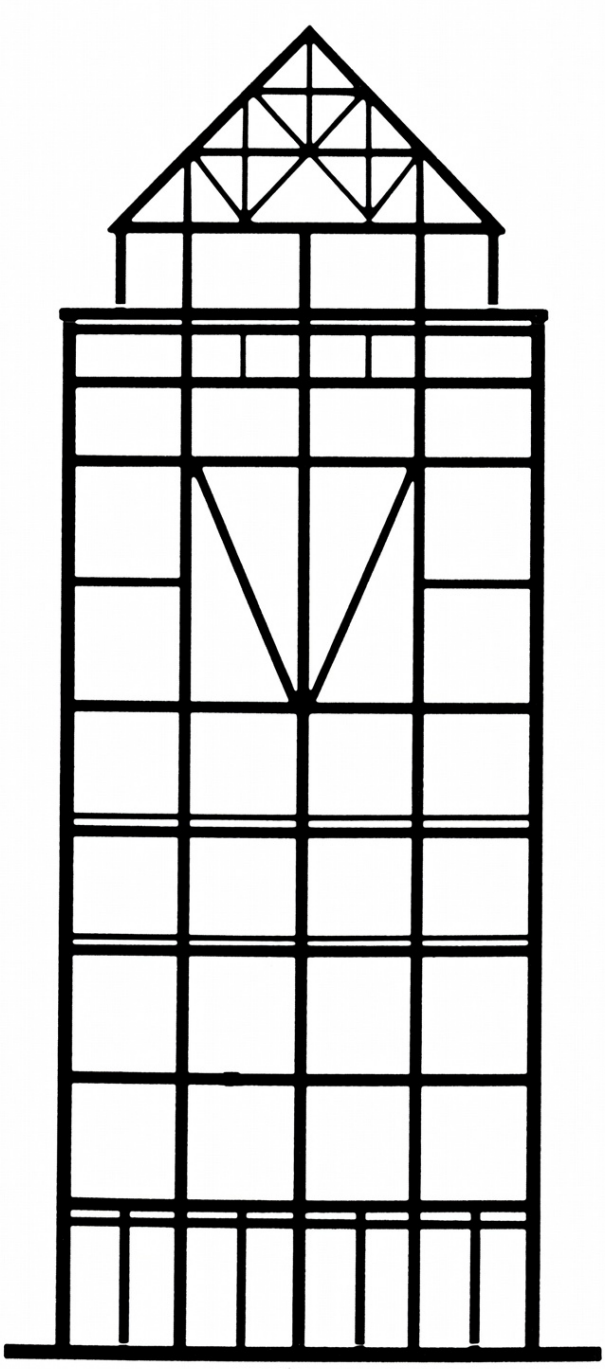
Su asombroso éxito al construir una estructura física tan poderosa y longeva a partir de un cuerpo frágil y devastado por la enfermedad se atribuye al hecho de que, desde el principio, comprendió el secreto de la verdadera existencia física vital y comenzó a desarrollarse DESDE DENTRO HACIA AFUERA.

Demasiadas personas se dejan impresionar por lo exterior. Aceptan sin cuestionar la idea de que tres o cuatro ejercicios para los músculos del pecho bastarán para lograrlo. Pero no es así, como descubren más adelante.

Desarrollar el pecho es como construir una casa. En pocos días se puede levantar un bungalow vistoso, pero cuando llegan los días de lluvia y de frío, se revela lleno de debilidades, como un colador. Luego sopla un viento fuerte… y se convierte en ruina. Observa la construcción de un rascacielos. Durante días, semanas, meses, todo lo que se ve es un esqueleto feo, y se oye a la gente comentar: “No hay nada que ver”. Pero observa al ingeniero, síguelo en sus meticulosas tareas, contempla la paciencia y el cuidado que dedica a la construcción interna, que al final se recubre con una fachada de ladrillo que el mundo llama “magnífica”. Pero el ingeniero no se deja impresionar tan fácilmente. Él sabe lo que hay detrás de todo eso. Conoce la diferencia entre el interior y el exterior.

Tú también deberías saberlo.
Con esta convicción firmemente arraigada en tu mente, reunámonos y exploremos los rincones más profundos del cofre del tesoro de la vida, y disfrutemos de todo lo que vamos a aprender.
Ahora, pongámonos condenadamente serios.





LA CAJA TORÁCICA

1.Primera sección del esternón y espacio clavicular del pecho.

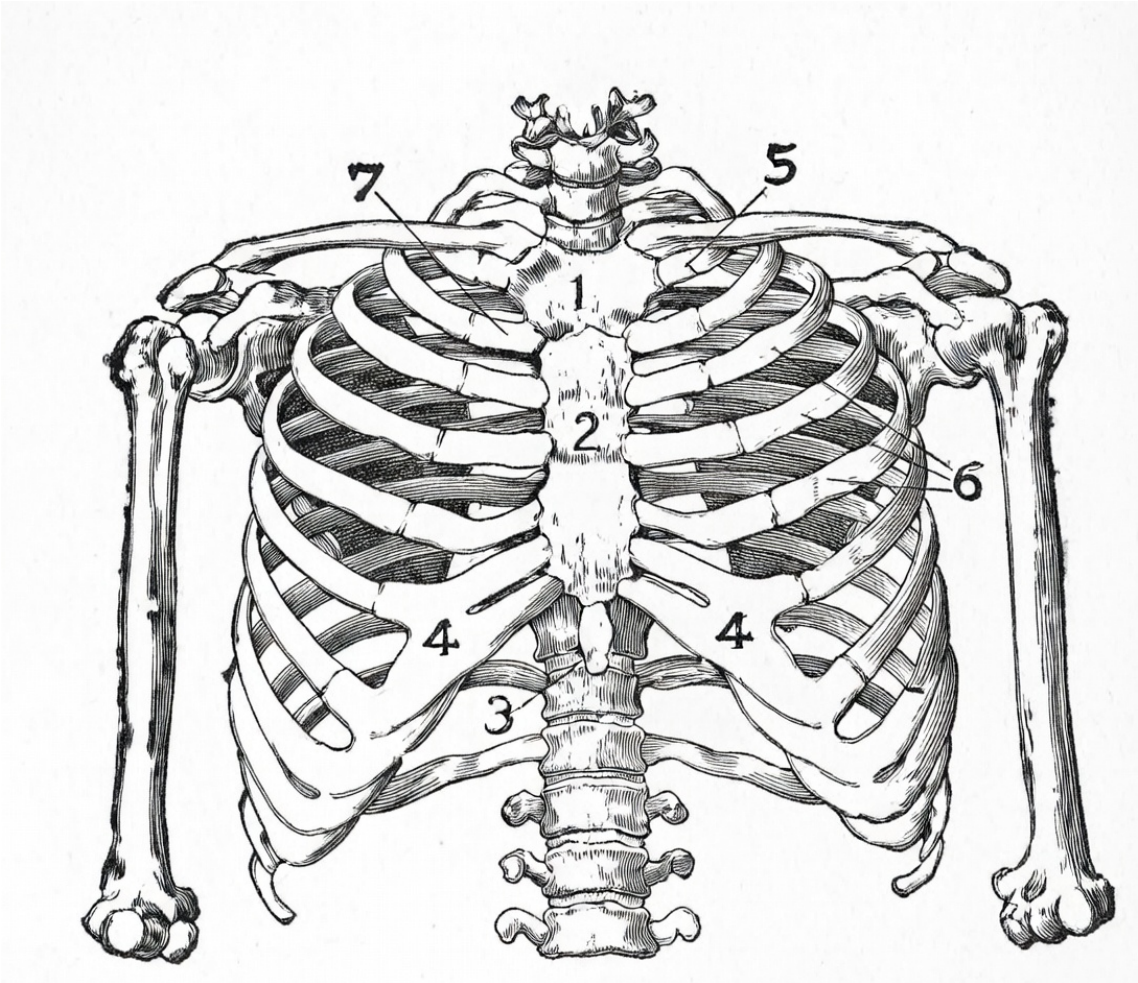
2.Segunda sección del esternón y espacio intercostal del pecho.

3.Tercera sección del esternón.

4.Sección del diafragma del espacio torácico. Obsérvese la unión de las costillas con el cartílago principal.

5 y 7. El cartílago grumoso que une las costillas al esternón.

5.Las costillas.



LA CAJA TORÁCICA

La caja torácica, como sabes, constituye la mayor parte del torso o tronco del cuerpo. La llamamos “caja torácica” como un nombre más fácil de comprender para la región costal. Además, la naturaleza la construyó originalmente como una caja destinada a contener todos nuestros órganos vitales. Está formada por semiarcos de huesos de distintos tamaños, conectados a la columna vertebral y al esternón mediante piezas de tejido cartilaginoso, llamadas cartílagos costales, que parecen afinarse desde las costillas hasta sus puntos de inserción ósea. Son estas uniones cartilaginosas las que hacen que el pecho sea flexible y moldeable.

Debes comprender claramente todo esto antes de que podamos avanzar. Sin esta información, y sin poder ubicar cada parte en su lugar mientras la describimos, perderías algunos de los eslabones esenciales en la cadena del desarrollo del pecho.

La caja torácica se divide en partes separadas según la influencia particular de los espacios respiratorios. Estos se conocen como espacios clavicular, intercostal y diafragmático. El espacio clavicular corresponde a la parte superior del pecho, y recibe su nombre por su proximidad a las clavículas, también conocidas como huesos de la collar. Las clavículas están conectadas con la primera articulación del esternón (o hueso del pecho) y responden al impulso de la inspiración, produciendo un movimiento de elevación. Lo reconoces cuando tomas una respiración profunda o rápida, ya que generalmente va acompañada de un levantamiento de los hombros.

El segundo espacio, la región intercostal, se explica por su propio nombre: “inter” significa entre, y “costal” se refiere al pecho. Esta es la sección situada entre las áreas clavicular y diafragmática. Está delimitada por lo que se conocen como “costillas verdaderas” y constituye la parte más grande de tu caja torácica.

Esta zona está sujeta a la expansión y contracción del pecho, lo que te da una idea clara de la fuerte elasticidad del cartílago costal que une las costillas a la columna vertebral y a la mayor parte del esternón.

Lo interesante de este cartílago es su peculiar capacidad de engrosarse. Es el único cartílago del cuerpo capaz de expandirse y contraerse, y, bajo la estimulación del ejercicio, puede generar tejido adicional que favorece el crecimiento del pecho. Es notable por su capacidad de conservar sus sutiles fuerzas de expansión y contracción.

El diafragma, más propiamente llamado espacio abdominal, es la sección inferior. Comienza en el extremo inferior del esternón y forma el arco torácico, estrechándose hacia las costillas flotantes que se encuentran sueltas en los flancos. Esta zona está protegida por las llamadas costillas falsas. Estas difieren de las verdaderas en que funcionan solo en un punto: el cartílago que las conecta con la columna vertebral. Sin duda descubrirás que esta área es una de las partes más interesantes de la caja torácica, ya que está sujeta a múltiples formas peculiares de movimiento cuando se combina con la acción muscular. La expansión, la contracción y la torsión se manifiestan aquí de manera sorprendente.

Huesos del Pecho

El esternón es más conocido como el hueso del pecho, como ya he mencionado anteriormente. Es un hueso plano, bastante grueso y de estructura tosca, dividido en tres partes que se entrelazan entre sí. Posee una notable resistencia y elasticidad frente a la presión. De hecho, la palabra “esternón” significa precisamente eso: “hueso frontal” o “hueso fuerte”.

El primer segmento conecta las clavículas con las costillas y se fusiona únicamente con dos piezas de hueso costal. De hecho, la segunda costilla se une entre la articulación clavicular y la sección intercostal del esternón, proporcionando un mejor soporte a los movimientos de elevación durante la inspiración.

La segunda parte del esternón, la sección intercostal, es la principal. En ella se insertan los siguientes cinco pares de costillas, conocidas como “costillas verdaderas”, debido a su conexión individual y directa entre la columna vertebral y el esternón. Las octava, novena y décima costillas se denominan “costillas falsas” porque carecen de esa inserción individual desde la columna hasta el esternón, como ocurre con las verdaderas. Estas se unen al cartílago membranoso de la octava costilla, formando una conexión gruesa que se fija en el extremo inferior del esternón.

Esta sección se distingue claramente del resto y da lugar a la zona del estómago, proporcionando al pecho ese efecto descendente tan visible, que marca la línea divisoria entre el pecho y el abdomen, formando el espacio conocido como arco torácico.

La tercera parte del esternón es muy pequeña, casi rudimentaria, y se estrecha bruscamente en una especie de prolongación corta que queda ligeramente incrustada en la región abdominal del arco torácico.

Y aquí concluye la estructura completa del pecho. Aún quedan dos pares de costillas flotantes cuya única conexión es su origen en la columna vertebral. No tienen inserción anterior.
Muchas personas suponen que las costillas existen únicamente para proteger los órganos vitales. Esto es solo parcialmente cierto. Si el pecho no se cuida adecuadamente, esta estructura protectora de hueso puede actuar de manera perjudicial. Este hecho, cuando se comprende, desmonta la popular teoría de la gran expansión torácica. Existen miles de personas en busca de salud a quienes se les ha enseñado que, cuanto más expandan el pecho, más fuertes y saludables serán sus pulmones.

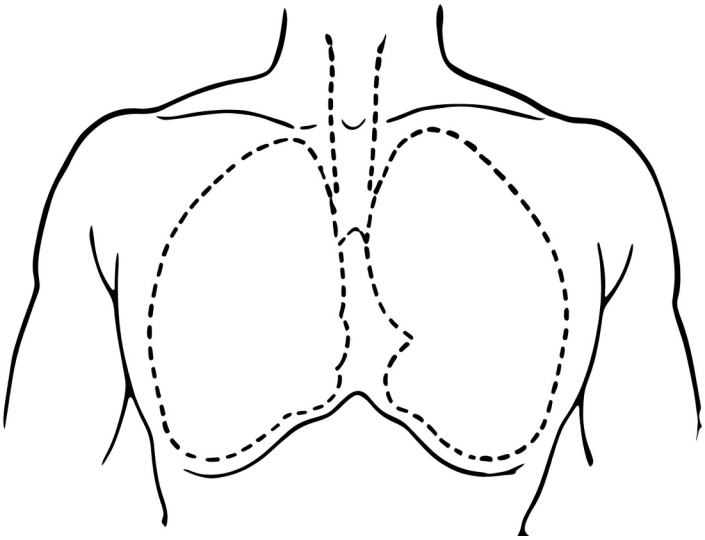
Los Pulmones

Es muy cierto que cuanto más fuertes se vuelven los pulmones, mayor es su capacidad para expandir el pecho. Pero el factor importante que debes tener siempre presente es que nuestra existencia no está determinada por un pecho excesivamente inflado. En realidad, ocurre todo lo contrario. Pruébalo. ¿Acaso no son los pulmones músculos involuntarios? ¿No realizan automáticamente, día y noche, su función semejante a la de un fuelle, sin ningún esfuerzo consciente por parte del individuo? ¡Claro que sí! Al igual que el corazón, cumplen su labor tanto si estás despierto como dormido, y ese trabajo se realiza de acuerdo con el espacio normal que ofrece la caja torácica. Si deseas que los pulmones hagan más, debes forzarlos. No son órganos que actúen de manera agresiva por iniciativa propia.

Nunca has visto a un hombre respirar tan profundamente de forma natural que su pecho aumente seis u ocho pulgadas con cada inhalación. ¿Qué pasaría entonces con los botones de su camisa?
Supongamos que tienes ocho pulgadas de expansión torácica. ¿Qué demuestra eso? Nada más que, si tu pecho mide 36 pulgadas en reposo, al expandirse alcanzará 44 pulgadas. Pero en el momento en que el aire es expulsado, ¿qué sucede? Pues que el pecho vuelve a sus 36 pulgadas, como un globo que se desinfla.

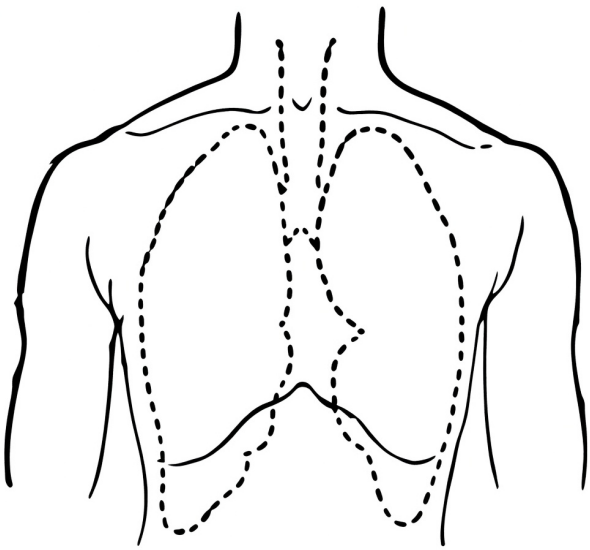
PULMONES BIEN DESARROLLADOS

Obsérvese la amplitud y el gran espacio respiratorio.



PULMONES DEBILES

Deformados por una construcción torácica deficiente, lo que provoca una respiración ineficiente. Obsérvese su longitud y estrechez.



Sé que algunos argumentarán que, aun así, sus pulmones tienen mayor potencia. De acuerdo. Pero, ¿de qué sirve eso si tu pecho carece del espacio necesario para que los pulmones utilicen de manera normal ese volumen recién adquirido? No podemos demostrar la salud orgánica mediante anormalidades. Un gran volumen pulmonar obtenido por una expansión exagerada del pecho no es garantía de fuerza torácica.

Si los cartílagos costales son tan elásticos que permiten que el pecho se expanda varios centímetros bajo una estimulación anormal, eso es una prueba clara de que carecen de solidez; de lo contrario, el pecho no se desplomaría como un globo pinchado en cuanto se exhala el aire. Y eso es exactamente lo que ocurre.

Los ejercicios de respiración limpiarán los pulmones. Los harán más saludables, pero, a menos que las estructuras costales respalden ese progreso, estarás acercándote al riesgo de enfermedad. En otras palabras, los ejercicios vigorosos de respiración, por sí solos, como método para desarrollar el pecho, son peligrosos. Solo son seguros cuando la persona no busca un pecho grande, o cuando ya posee un pecho de dimensiones desarrolladas.

La condición natural de los pulmones está destinada a ser plena, profunda y amplia, con una tendencia a la compacidad; esto solo es posible cuando el pecho es grande TODO EL TIEMPO, no solo una o dos veces al día bajo la influencia de la vanidad o del error. En su estado poco desarrollado o parcialmente desarrollado, en el momento en que el aire es expulsado, la caja torácica, liberada de la presión interna, colapsa realmente, presionando los pulmones de tal forma que estos se vuelven largos y estrechos, quedando limitados a una respiración superficial.

¿Y entonces qué sucede? Pregúntale a tu médico. O mejor aún, razona por ti mismo. Aquí están los hechos.

El hombre y la mujer promedio utilizan entre una y una pulgada y media de capacidad pulmonar en su respiración normal; el resto permanece inactivo y estancado, convirtiéndose en un lugar propicio para la acumulación de desechos del cuerpo, un verdadero caldo de cultivo para los bacilos.
Cuando los pulmones son largos y estrechos, como ocurre en una persona tísica, hay menos espacio para la respiración y más espacio para la proliferación de enfermedades. Su cuerpo carece de vitalidad, los órganos están debilitados, los nervios apagados y los músculos mal nutridos. Las paredes del pecho se hunden, el esternón se deprime, y suceden muchas otras cosas perjudiciales para el organismo.
Tu propósito debe ser construir de manera progresiva desde el interior hacia el exterior, mediante una serie de ejercicios que integren todo el sistema de desarrollo.
En otras palabras, no debes confiar únicamente en la respiración profunda para desarrollar tu pecho, así como tampoco debes depender exclusivamente de ejercicios musculares.
Siebert, la gran autoridad alemana, afirma: “No existe otra parte del cuerpo en la que el interior y el exterior combinen sus fuerzas de manera tan completa para lograr el éxito”.
El interior es lo primero, porque la energía y la vitalidad son necesarias para nutrir y formar el tejido muscular que hará posible el crecimiento. Resulta sorprendente la rapidez con la que el músculo responde cuando cuenta con el apoyo de estas fuerzas internas, permitiendo así la creación de espacio, tamaño y la conservación de todo lo que se ha ganado.

Los Músculos Costales

Esto nos lleva al estudio de la acción de los músculos costales, que son capaces de fortalecer el pecho con una solidez natural.

Al considerar los músculos costales, también estás obligado a estudiar los de la espalda, debido a su gran influencia sobre los nervios costovertebrales, y porque no puedes tener un pecho grande sin poseer unos hombros anchos; por lo tanto, la amplitud de la espalda nos concierne tanto como la profundidad del pecho.

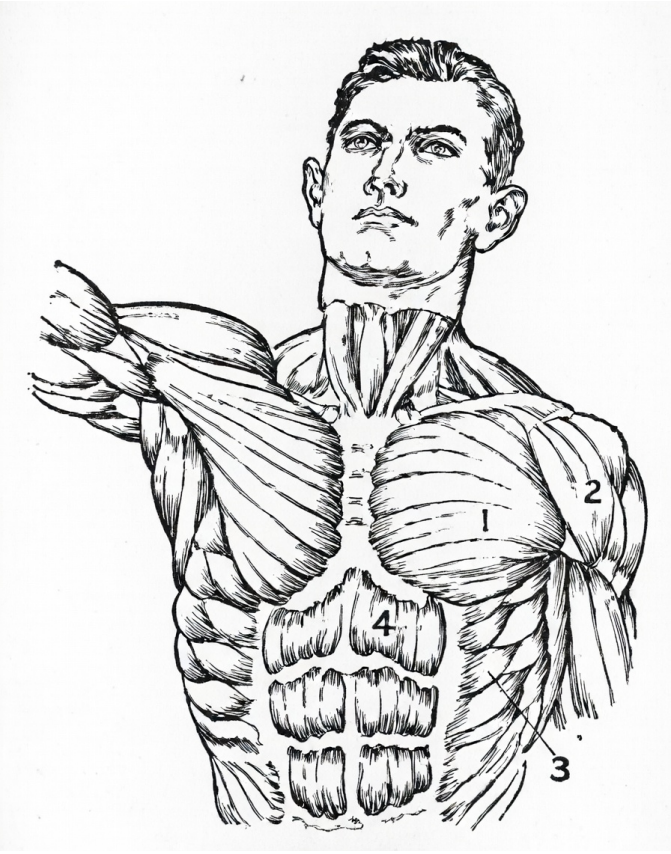
Este sistema abarca una gran cantidad de músculos, algunos de ellos bastante complejos. Aun así, debemos considerar este conjunto como una armadura muscular que aporta lo positivo a la estructura ósea, que por sí sola es pasiva. El punto importante en el desarrollo muscular del área costal es que no funciona de la misma manera que el bíceps, el cual se vuelve blando y pierde tamaño y fuerza en cuanto deja de estar contraído. La principal función muscular del pecho no reside ni en la expansión ni en la contracción, sino en la solidez. Es decir, ciertos músculos principales deben desarrollarse para solidificar el pecho mediante el acortamiento de sus fibras contráctiles, que es su propósito natural, y para ello debemos apoyarnos tanto en la espalda como en determinados músculos del pecho. Los músculos que llaman primero nuestra atención son los deltoides (deltoids), esos músculos de tres porciones que se sitúan sobre los hombros y que, cuando están plenamente desarrollados, adoptan una forma semejante a una copa. Actúan bajo una misma raíz de movimiento, pero poseen una triple función que controla todos los movimientos de elevación de los brazos y hombros hasta el punto en que los brazos se elevan lateralmente por encima de la cabeza con los codos extendidos.

Cuando los brazos están flexionados, la acción del deltoides disminuye considerablemente. De hecho, en el momento en que las manos alcanzan la altura de la barbilla, los deltoides quedan en gran medida neutralizados. La palabra “deltoide” proviene del término griego “delta”, ya que la forma de este músculo se asemeja a la letra triangular de ese nombre. Estas tres porciones musculares encajan como hojas superpuestas sobre la parte posterior, anterior y lateral del hombro.
Rara vez encontramos estos músculos completamente desarrollados, incluso en personas bien entrenadas. Esto no es del todo culpa suya, ya que los instructores de cultura física suelen prestarles poca atención. Sin embargo, son, sin duda, los músculos más bellamente formados del cuerpo de un hombre superior. Ningún otro grupo muscular es tan capaz de mostrar su forma estética; además, nada realza tanto los hombros y el pecho como estas masas musculares semiesféricas.
Entre los soldados romanos de la época de César, estos músculos eran más apreciados que los bíceps en la actualidad. Los soldados de aquel tiempo solían resaltar su desarrollo usando hombreras de acero. Los centuriones prestaban especial atención al desarrollo de los deltoides en el entrenamiento de sus hombres, y con razón: había menos fatiga en los hombros que la que vemos hoy en día.
Curiosamente, es precisamente en este punto donde falla el 90% de los levantadores de pesas. La próxima vez que veas a varios de ellos juntos, obsérvalos cuando estén de pie en posición relajada, con los brazos a los lados: podrás notar cómo sobresalen las clavículas. El poco desarrollo del deltoide que poseen parece arrastrado hacia abajo, como si se hubiera fundido con el bíceps.

Los únicos atletas que pueden mostrar los deltoides en toda la belleza de su forma natural son los equilibradores de manos, los lanzadores de bala, los lanzadores de martillo y los aficionados al ejercicio que utilizan mancuernas (dumb-bells); y los hombres fuertes suelen ser buenos levantadores de mancuernas.
Rara vez encontrarás a un forzudo europeo que no tenga buenos deltoides, ya que el sistema continental se basa principalmente en el entrenamiento con mancuernas.
Los siguientes en nuestra lista son los músculos pectorales (pectoralis), cuyo nombre significa “placas del pecho” o “armadura del pecho”. Estos cubren la mayor parte del pecho, extendiéndose desde las clavículas (collar bones) hasta casi la base del esternón. A simple vista se dividen en dos secciones, una en cada lado del pecho, pero en su estructura cada uno se compone de dos partes: una menor y otra mayor.
Su función principal es elevar el pecho e influir en la elevación costoclavicular en respuesta al movimiento respiratorio clavicular normal de los pulmones, además de colaborar en la expansión del pecho.

COSTALES O DEL PECHO

1.Pectorales (pectorals).
2.Deltoide anterior (front deltoid).
3.Serrato mayor (serratus magnus).
4.Inicio de los músculos abdominales desde el arco torácico.



En el diseño de los músculos pectorales (pectoralis), la naturaleza mostró ingeniosamente su admirable previsión, organizando su acción de tal manera que fueran extraordinariamente poderosos en la contracción. Sin duda, es en este aspecto donde se manifiesta su mayor fuerza, y el hecho de que sean tan potentes en movimientos de abrazar y comprimir protege al pecho de daños e incluso, en muchos casos, de la destrucción.

Si recuerdas la imagen de la estructura de las costillas, podrás visualizarlas unidas mediante su cartílago. Ahora bien, la longitud de este cartílago de unión es muy corta. Su capacidad de contraerse y expandirse se manifiesta cuando se estira bajo la influencia de la expansión del pecho. Las fuerzas contráctiles de este cartílago actúan de manera similar a una banda elástica redonda: al estirarse, vuelve inmediatamente a su tamaño normal, Y NADA MÁS. Cualquier otro acortamiento se produce en forma de compresión bajo la acción de la fuerza muscular. Existe un punto en el que esta acción cesa, y lo hace rápidamente; y, a menos que la naturaleza haya previsto un mecanismo de protección para contrarrestar una mayor compresión, se produciría una lesión.

Los pectorales proporcionan esa medida de protección. Cuando se alcanza ese punto crítico, entran en acción, convirtiéndose en poderosos motores de resistencia. Para contrarrestar una presión adicional sobre las costillas, tiran de los hombros hacia adelante y hacia abajo en un movimiento de cierre, absorbiendo toda la resistencia restante, incluso hasta el punto en que esta supera su propia capacidad muscular.

Las escápulas (omóplatos) ayudan enormemente a los pectorales en esta función gracias a su flexibilidad natural y, debido a esta notable capacidad de adaptación, las escápulas han llegado a conocerse como las “articulaciones débiles”. En realidad, son las articulaciones más débiles del cuerpo, y es una suerte que así sea.

Esto te explica la acción natural de los pectorales y te permite comprender por qué afirmo que la naturaleza ha sido ingeniosa en este punto. Si te detienes a reflexionar, también entenderás otro error común entre los aficionados al ejercicio, que pone en evidencia la ignorancia anatómica de muchos instructores de cultura física y de los métodos que enseñan. Ellos son los responsables de los “maniáticos del bíceps de béisbol”, los “obsesionados con las dominadas (chinning)”, el “pecho globo” y el “burro de fondos (dipping)”.

Los pectorales son, por naturaleza, músculos inspiratorios y, por necesidad natural, músculos de compresión. Es decir, como músculos voluntarios actúan en los movimientos de elevación, y como músculos involuntarios o bajo fuerza externa, se emplean para abrazar o comprimir. Al estudiar el sistema muscular, debemos centrarnos siempre en los movimientos naturales y voluntarios. Unos pectorales bien formados son tan deseables como unos deltoides armoniosos, pero este es un punto donde es fácil excederse. Los movimientos por encima de la cabeza desarrollarán principalmente la porción menor, dando esa plenitud redondeada a la parte superior del pecho, tan admirada y tan rara vez vista. Los ejercicios de fondos (dipping) en el suelo desarrollan en gran medida la porción mayor, pero un exceso de este ejercicio provoca un desarrollo desproporcionado. Entonces, el pectoral menor casi desaparece, y el predominio del pectoral mayor tira de los hombros hacia adelante, causando una compresión antinatural del pecho que interfiere tanto con su crecimiento como con la respiración normal, además de producir una apariencia encorvada y caída de los hombros.

Demasiadas personas tienen una idea equivocada sobre el desarrollo físico. Piensan que, si su pecho es débil, lo único que deben hacer es especializarse en el pecho. Pero esta especialización, en 99 de cada 100 casos, se traduce en respiración profunda excesiva o en centrarse exclusivamente en los fondos (dipping). La mayoría de los instructores no estudian realmente el pecho ni ninguna otra parte del cuerpo. En muchos casos, no saben nada de anatomía ni de fisiología, y además les resulta más fácil y barato guiar al alumno por el camino de menor resistencia.

El entrenamiento especializado solo debe introducirse en un momento concreto: después de que el cuerpo haya pasado por un programa completo de evaluación, observando cuidadosamente sus reacciones, y tras haber revitalizado los órganos internos. La especialización llega cuando el cuerpo está preparado para ella. Es entonces cuando se obtienen los mejores resultados.

Otro aspecto interesante de los músculos pectorales es su peculiar estructura fibrosa. La creencia general es que los músculos solo tienen un único modo de acción. Esta idea se basa generalmente en lo que se conoce del bíceps. En otras palabras, se piensa que un músculo solo puede tirar en una dirección. En términos generales esto es cierto, pero encontramos interesantes excepciones donde el tejido fibroso está dispuesto de tal forma que permite una doble función. Esto se comprende más fácilmente en los pectorales que en otros músculos.

Los pectorales (pectoralis) se originan a lo largo de la profundidad del esternón y en parte de las clavículas. La mayor masa muscular se encuentra en la parte inferior, como puedes observar en tu propio cuerpo; esta es la porción mayor. La parte superior corresponde a la porción menor. Toda la unidad converge en un grueso tendón que se inserta en el húmero (el hueso del brazo superior), justo debajo de la axila. En conjunto, el músculo se asemeja a media pera con su tallo. La mayor masa está más alejada del punto de inserción y su origen se encuentra principalmente en el esternón.

Todo esto significa que las fibras musculares siguen una trayectoria más bien diagonal desde su origen hasta su inserción, lo que hace que su contracción dependa menos del movimiento de los brazos en acciones ordinarias. Solo cuando los brazos se cruzan sobre el pecho se estimula fuertemente su contracción. Los pectorales menores tienen una conexión más directa entre origen e inserción y, al poseer un doble origen (clavicular y esternal en la región costoclavicular), ejercen un control muscular absoluto sobre la elevación del pecho.

No es posible desarrollar en exceso la porción menor debido a que la mayor parte del volumen reside en la porción mayor; y, de las dos, es más conveniente fomentar el desarrollo de la porción menor tanto como sea posible. Esto beneficia en mayor medida a los pulmones y proporciona ese hermoso relieve del pecho que se eleva desde la garganta, tan apreciado y visible en físicos como el de Henry Steinborn.

El siguiente grupo es, sin duda, el más importante en el desarrollo del pecho: los músculos serratos mayores (serratus magnus), cuyo nombre significa “los grandes músculos dentados”. Reciben esta denominación por su forma semejante a los dientes de una sierra.
Estos músculos se desarrollan con menos frecuencia que los deltoides. De hecho, la mayoría de los aficionados al ejercicio saben menos sobre cómo estimular su crecimiento que sobre cualquier otro grupo muscular.
Cubren la superficie lateral de la mayor parte de las costillas a cada lado del pecho, formando una lámina muscular plana que se divide en amplias prolongaciones. Cada una de estas “lenguas” o “dientes de sierra” se fija firmemente tanto en las costillas verdaderas como en las falsas, de manera similar a como los dedos se extienden desde la mano.
Estos son los músculos de la solidez: los que mantienen cada centímetro de desarrollo del pecho una vez que se fortalecen mediante el crecimiento. A diferencia de los músculos del brazo o de la pierna, estos no buscan la extensión. La naturaleza ha destinado el valor del serrato mayor (serratus magnus) hacia una contracción poderosa. No actúan de la misma manera en que el bíceps se contrae en forma de “bola”; su acción es completamente distinta. Cuanto más se contraen, más se expande y se eleva el pecho, aportando tanto profundidad como amplitud.
Si dejas la mano colgando de forma relajada, puedes hacerte una idea de cómo se presentan estos músculos en el hombre promedio sin desarrollo; pero en el momento en que tensas los dedos, puedes visualizar la verdadera acción de expansión y elevación de estos potentes músculos dentados.

Tres de estos músculos tienen un punto de inserción diferente. Los tres primeros se fijan firmemente en los espacios costales superiores, afinándose en diagonal hasta convertirse en un ligamento grueso y resistente que se inserta en el hueso del brazo superior. Cooperan con otras fuerzas en los movimientos de elevación directa y ejercen su mayor influencia en la elevación de los brazos por encima de la cabeza.
Con el desarrollo, todos estos músculos se acortan, aumentan su grosor y sus fibras se vuelven muy densas. Incluso los ligamentos y los tejidos membranosos se acortan y se engrosan, convirtiéndose en poderosos motores que favorecen el desarrollo del pecho.
Debido a estas peculiares cualidades musculares, el serrato mayor se entiende mejor como el músculo que proporciona solidez al pecho.

Músculos de la Espalda

En la espalda encontramos dos músculos dorsales anchos (latissimus dorsi) y dos trapecios (trapezius). Los primeros significan “grandes y amplios músculos de la espalda” y forman la mayor parte de esta. Se originan en la columna vertebral y se afinan hasta convertirse en un poderoso ligamento que se fija firmemente en el brazo superior.
Para todos los levantadores de pesas, estos músculos resultan de gran interés. Eugene Sandow fue el primero en comprenderlos correctamente. Se dio cuenta de la excelente “repisa” que forman para que el brazo superior descanse sobre ellos cuando el cuerpo se inclina lateralmente en dirección opuesta. De hecho, sostienen o apuntalan los brazos en una posición rígida y extendida. A partir de la comprensión del dorsal ancho nació el famoso levantamiento conocido como bent press.

Algunos lo consideran un truco o una prueba de equilibrio, pero eso es un error. Si el dorsal ancho no está suficientemente desarrollado, ninguna técnica de equilibrio en el mundo hará que un levantador tenga éxito en el bent press. La habilidad en el equilibrio es útil, pero la fuerza es fundamental. De hecho, podríamos decir con seguridad que el gran músculo dorsal levanta o impulsa el peso más que el propio brazo. Arthur Saxon fue el mayor exponente de la eficacia de este músculo, levantando oficialmente 371 libras a brazo extendido y, de manera no oficial, hasta 409 libras.

El trapecio es un músculo de forma peculiar. Nace en la columna vertebral en una línea alargada y se abre en forma triangular hasta fijarse en la escápula. Desde ahí asciende por el cuello hasta insertarse en la base del cráneo. Este músculo es capaz de una acción triple. Al contraerse, ayuda al dorsal ancho y al serrato mayor a profundizar el pecho; además, retrae las escápulas. Cuando realiza esta función, su contracción se manifiesta de manera característica, formando una especie de depresión en forma de plato en la base del cuello.

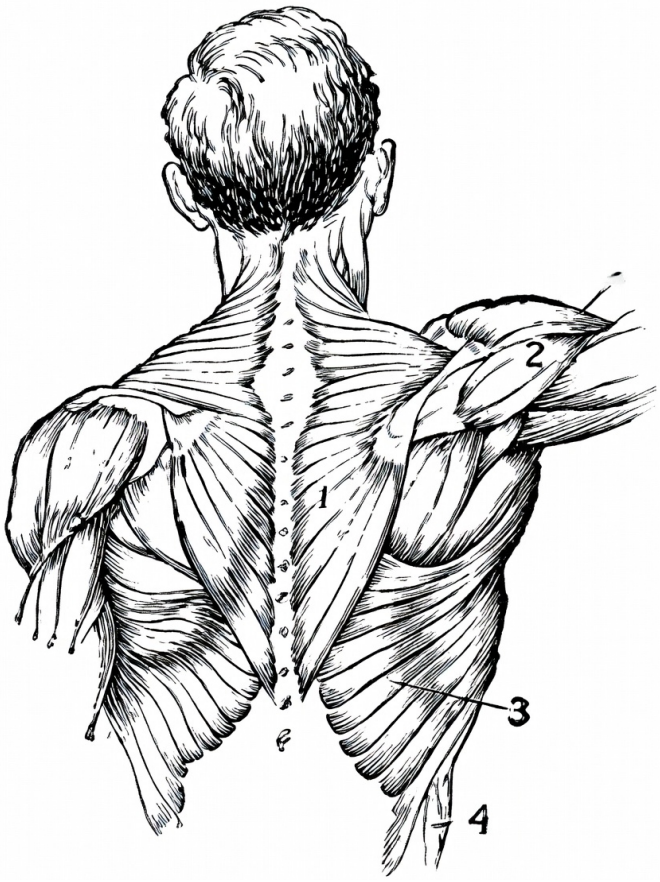
Todo esto demuestra que la acción más poderosa de estos dos músculos de la espalda es la contracción, y que esta acción acorta los músculos dorsales. Esta “acortación” es lo que da profundidad al pecho, lo ensancha y coloca los hombros en una posición firme y cuadrada. Por estas razones, los músculos de la espalda deben considerarse siempre en cualquier método destinado a moldear un pecho poderoso.

Los trapecios son responsables de una postura erguida, mientras que los dorsales anchos contribuyen a ensanchar los hombros, dos aspectos fundamentales que debes mantener siempre presentes.
En conjunto, ahora tienes una visión bastante completa de los músculos que más nos interesan. Más adelante los analizaremos junto con los ejercicios más adecuados para estimular su desarrollo y su fuerza.

MÚSCULOS DE LA ESPALDA

1.Trapecio (trapezius).
2.Deltoide posterior (back deltoid).
2.Oblicuo (oblique).

Obsérvese la variedad de direcciones en las que se disponen las fibras musculares. Esta diversidad de orientación es lo que confiere a los músculos su capacidad de acción simple, doble o triple.



EL ARCO TORÁCICO

Recordarás que, al hablar de la región de las costillas falsas y flotantes, se hizo referencia a la sección muscular delimitada por ellas, a veces llamada diafragma, pero cuyo nombre más preciso es el de arco torácico. El tórax es un término más general para las áreas costales, y el arco formado por las costillas falsas señala la región de la que ahora quiero hablar. Los boxeadores la conocen mejor como el plexo solar, y la persona común la llama la “boca del estómago”.

Es, sin duda, la parte más sensible de nuestra constitución física debido al sistema nervioso altamente organizado que se encuentra allí. Un golpe leve en esa zona puede dejar fuera de combate rápidamente a una persona no desarrollada, con considerable dolor. El viejo Bob Fitzsimmons fue quien mostró al mundo del boxeo una nueva forma de nocaut mediante este golpe, y desde entonces se le conoce como el golpe al plexo solar. La medicina lo denomina el “cerebro abdominal”, debido al nudo de nervios que allí se concentra.

Todos sabemos que, si no existe desarrollo muscular en el arco torácico, el estómago queda expuesto al peligro. La falta de protección muscular provoca distensión abdominal, hernias y prolapsos.

Colócate de perfil frente a un espejo, contrae el abdomen y, al mismo tiempo, toma una respiración profunda. Esto te dará una excelente idea del tórax, y el arco torácico se mostrará con claridad. Desde esta posición puedes evaluarte mejor que de frente. Es posible que no te guste lo que veas, pero ahí es donde surge tu oportunidad de decidir que esa condición será transformada.

Recuerdo a un joven que me escribió acerca del estado de su pecho y me envió una fotografía de perfil. Al verla, comprendí que había descrito correctamente su tórax cuando dijo: “Parece como si una aplanadora hubiera pasado sobre él”. Sobre la imagen, había dibujado el tipo de pecho que deseaba tener. Le respondí: “¿Por qué no?”. Esa respuesta sirve para cualquiera que desee mejorar su condición torácica y obtener una abundancia de vitalidad. Puedes lograr los mismos resultados que él obtuvo.

Unas pocas semanas de práctica constante mostrarán el progreso de tu liberación física. Sentirás como si alguien, desde dentro, estuviera empujando hacia afuera las abolladuras y deformaciones, moldeando tu parte superior del cuerpo como un escultor da forma a su obra. Pero, por encima de todo, no olvides que debes comenzar a construir desde el INTERIOR. Durante un tiempo parecerá que no avanzas, pero sí lo haces. Lamentablemente, no se puede ver lo que ocurre en el interior, ni los resultados se manifiestan de manera tan evidente como el crecimiento muscular; sin embargo, esta es la única base sobre la cual puedes construir con seguridad.

Pon en forma tus órganos. Los pulmones longevos son aquellos que utilizan cada compartimento del sistema respiratorio. Sus zonas inferiores no están obstruidas por residuos de dióxido de carbono. No se hunden ni jadean con una respiración débil. Funcionan con amplitud, con el ritmo profundo de un tambor grave. Oxigena tus pulmones, báñalos con este gas que prolonga la vida. Sáturalos con su elemento purificador. Sin él, el torrente sanguíneo se vuelve denso por el veneno del dióxido de carbono; el corazón se carga de impurezas, y todo el cuerpo se intoxica con sus propios desechos. Tus músculos te lo dirán. Obsérvalos. ¿Cuánta vida tienen? ¿Están blandos al tacto…? ¿Se contraen con fuerza?

Los músculos son tus barómetros. Te indican mejor que nadie cómo se están desperdiciando las energías de la vida. El oxígeno significa vida. No podemos vivir sin él. Los seres humanos estamos formados por una compleja estructura cuya existencia depende del oxígeno. Este mantiene al corazón latiendo con salud, limpia el torrente sanguíneo y nutre tanto a los órganos como a los músculos con una alimentación vital. Y su única vía de acceso al cuerpo es a través de los pulmones.

La respiración profunda y natural, acompañada de la acción muscular, permite que el oxígeno penetre y se distribuya por cada célula pulmonar.

El proceso de inhalación es similar al de la ingestión de alimentos en el estómago, solo que mil veces más rápido. A medida que el oxígeno es absorbido por los pulmones, es "digerido", y lo que queda es dióxido de carbono, un gas corrosivo. Su mayor enemigo es el oxígeno. Cuando el oxígeno entra en contacto con el dióxido de carbono, lo quema; pero esto solo ocurre cuando se introduce suficiente oxígeno en el organismo para contrarrestarlo.

Puedes comprender fácilmente que, si los pulmones no se utilizan plenamente, la cantidad de dióxido de carbono será muy superior a la pequeña cantidad de oxígeno inhalado. Cuanto más cortos son los pulmones, menor es la profundidad a la que el oxígeno puede penetrar en la respiración normal. Le resulta más fácil extenderse sobre una superficie que penetrar en profundidad, simplemente porque esto requiere fuerza, y ya hemos explicado que los órganos no actúan por sí mismos de forma activa.

Los hindúes prestan considerable atención a mantener los pulmones perfectamente oxigenados, enfocándose especialmente en la respiración diafragmática. Afirman que gracias a ello poseen constantemente una gran reserva de oxígeno. Sin embargo, no logro aceptar completamente esta idea; no creo que una superabundancia de oxígeno en el organismo TODO EL TIEMPO sea beneficiosa.
Para esfuerzos momentáneos, sí considero que es correcto. De hecho, el método de oxigenar el corazón que introduje —respirando profundamente varias veces antes de realizar un esfuerzo muscular máximo— ha demostrado ser eficaz. Pero hay una diferencia. Cuando un hombre realiza un gran levantamiento, suele expulsar el aire con un gruñido. Sus pulmones se comprimen antes del esfuerzo; durante la ejecución, su fuerza disminuye rápidamente, su rostro se enrojece y lucha por respirar. Su cara refleja congestión, y su corazón late en exceso para movilizar reservas hacia los músculos sometidos a tensión.
Fracasa porque le falta combustible. Al respirar profundamente varias veces al principio, sí consigue una superabundancia de oxígeno. Esto evita la depresión de los órganos respiratorios y obliga a mantener la respiración. Pero el punto importante es que suficiente oxígeno en el organismo para consumir el exceso de dióxido de carbono producido por el esfuerzo máximo. He demostrado cómo la respiración, aplicada en el momento adecuado durante un esfuerzo prolongado, alivia la depresión de los órganos y la congestión del torrente sanguíneo, permitiéndome concluir la lucha sin provocar tensión orgánica.

Aparte de lo que ya he explicado, no creo que una reserva excesiva sea beneficiosa, porque la naturaleza demuestra que un exceso de cualquier gas resulta perjudicial.
Prueba a tomar varias respiraciones muy profundas en rápida sucesión y quédate quieto: te marearás. Demasiado oxígeno.
Las personas que comienzan con ejercicios de respiración profunda experimentan esto, aunque en su caso no tiene mayor importancia. En esa etapa, no pueden absorber suficiente como para causar daño; de hecho, la naturaleza no permite de manera normal un exceso perjudicial de oxígeno en el cuerpo. En cuanto se inhala, es procesado y distribuido a las distintas partes del organismo para limpiar y vitalizar. En otras palabras, se utiliza para destruir los elementos nocivos internos y se transforma en componentes nutritivos que ayudan a construir la estructura corporal y a revitalizar órganos, músculos y nervios. Así es como la naturaleza cuida de nosotros.
La manera en que los órganos restauran y generan energía de reserva explica por qué el poder interno es superior a la fuerza externa o muscular.
Quizá recuerdes haber leído recientemente en los periódicos cómo el gigantesco luchador Stanislaus Zybysco fue derrotado en la India en apenas dos segundos por Gama, el campeón de ese país. Parece imposible, pero es cierto. Conozco a ambos hombres. He conocido a Gama durante muchos años, desde que formaba parte de una compañía de luchadores indios que recorrió Inglaterra hace unos dieciocho años. En aquel entonces, él era apenas el tercer mejor luchador del grupo y pesaba alrededor de 182 libras. El campeón de la India en ese tiempo era Ahmd Bux, un hombre de 200 libras, construido con la impresionante elegancia de una pantera, con músculos largos, suaves y definidos. Su hermano menor, Iman, de solo dieciocho años, era el siguiente en habilidad, con un peso de 182 libras.

hindu Ahmd. De todos ellos, Zybysco finalmente acepto enfrentarse a Iman. Imagina al coloso polaco de 265 libras, en sus primeros treinta años y en la plenitud de su condición física, contra este joven alto y delgado de la India. Resultaba casi cómico… pero el desenlace fue dramático. Iman derrotó al enorme polaco con dos caídas consecutivas en un tiempo total de apenas cuatro minutos, y aún más rápidamente venció a Maurice De Riaz, el notable atleta suizo-francés. Estas demostraciones causaron una profunda impresión en todos los que las presenciaron.

El grupo indio regresó a su país, y Ahmd Bux y su hermano Iman se retiraron de la vida pública. Gama asumió entonces el título de campeón de la India y lo mantiene hasta hoy. Su reciente y asombrosa victoria sobre el gigante Zybysco ha renovado un gran interés entre los occidentales por conocer sus métodos de entrenamiento.

Estos hombres de la India parecen inmunes a la fuerza física externa. Los brazos que intentan aplastarlos alrededor de su cuerpo no logran más efecto que intentar comprimir un pilar de acero. Como grupo, son tan diferentes del habitante común de la India como el día de la noche.

Además, sus métodos de entrenamiento son desconocidos incluso para su propio pueblo, del mismo modo que los métodos de los japoneses y chinos lo son para otros. Resulta casi increíble pensar que pueblos generalmente pequeños y de baja estatura, como los japoneses o los chinos, puedan producir ejemplares humanos de tamaño tan colosal como los que describimos. Rara vez estos prodigios pesan menos de 300 libras, y a menudo superan las 400.

En muchos casos parecen corpulentos, pero esto se debe a la enorme masa distribuida sobre su estatura. Suelen medir más de seis pies de altura, lo cual, como puedes imaginar, resulta relativamente bajo para tal peso corporal. Sin embargo, al tocar sus músculos, uno se sorprende: son duros, fuertes como el acero y notablemente ágiles. Nadie parece saber con certeza cómo entrenan estos hombres. Quienes lo saben, no lo revelan. Se dice que seleccionan a estos atletas casi desde el nacimiento. Cuando nace un niño, es examinado, y si muestra las cualidades requeridas por esta reservada hermandad de instructores, es llevado a un lugar inaccesible, donde permanece hasta el día en que emerge para competir: un gigante en estatura y de fuerza colosal. La forma oriental de lucha hace imposible que nuestros luchadores puedan medir sus méritos frente a los campeones orientales. Mi impresión sobre los luchadores japoneses y chinos es que actúan como verdaderos amortiguadores. Al lanzarse uno contra otro como torbellinos, chocan con el impacto de un tanque contra un muro de piedra, y parecen fortalecerse con tales colisiones. El luchador de la India oriental se acerca más a nuestra forma de lucha. Es menos voluminoso que los gigantes orientales, pero más flexible, más contorsionista y con una resistencia prácticamente ilimitada. Sus métodos de entrenamiento no son tan secretos como los de los mongoles. Sé que dedican una enorme concentración a desarrollar la fuerza interna. El valor de esto se demuestra en su asombrosa capacidad para resistir la fatiga física. De hecho, nunca he conocido a ningún hombre —blanco, negro o amarillo— que alcanzara la excelencia sin dar prioridad a la fuerza interna.

Arthur Saxon, el mayor fenómeno de la raza blanca en proezas de fuerza, me dijo una y otra vez cuando yo era joven: “Cuida tus órganos y los músculos se cuidarán solos”.
Por otro lado, los atletas de la India oriental no descuidan el aspecto muscular, pero el tipo de músculo que desarrollan es muy diferente al que suele buscar el estudiante occidental promedio.
Sin embargo, en los círculos de la fuerza, se reconoce que los músculos de aspecto liso, firme y sedoso son, con mucho, los mejores. El hombre con músculos duros, abultados y sin ninguna capa de grasa nunca es tan eficiente como el otro tipo. Mi experiencia me ha enseñado que estos músculos “anudados” contienen menos vitalidad, y que la energía nerviosa que los estimula se agota con mayor rapidez. Por supuesto, existen excepciones. Hackenschmidt es una de ellas. Cuando tensaba sus músculos, estos se marcaban de forma clara y poderosa, pero en reposo se suavizaban sin rigidez, conservando solo el contorno. Además de su riguroso entrenamiento, los atletas de la India oriental practican ciertos rituales que, desde nuestra perspectiva, pueden parecer extraños. Me han hablado de prácticas que parecen increíbles, pero ellos mantienen firmemente la creencia de que en ellas reside el secreto de su éxito.
Por ejemplo, un amigo cercano de Gama me contó que, durante cierto tiempo cada día, Gama permanecía sumergido en el lecho de un arroyo poco profundo de corriente rápida. Según la creencia, allí los dioses habían tomado sus baños celestiales, y aquellos que soportaban el rigor de esas aguas heladas recibían la fuerza divina.

Sí, puedo imaginar lo que piensas, e incluso puedo ver tu sonrisa. Mi amigo indio conocía bien la mentalidad occidental, pues me dijo en ese momento: “Ustedes, los occidentales, no creen. Son demasiado materialistas y no pueden separar lo físico de lo espiritual como hechos igualmente reales”. En lo que a mí respecta, supongo que tiene razón. Soy demasiado materialista, y ahí queda eso. Sin embargo, puedo interpretar esta información de otra manera y llegar a una conclusión aceptable para la mente occidental.

La práctica de los hombres fuertes de endurecer sus músculos vertiendo agua fría de manantial sobre ellos hasta dejarlos ligeramente entumecidos es tan antigua como las montañas. Esto, seguido de una fricción seca y vigorosa, revitaliza intensamente el cuerpo. Realmente te hace sentir magníficamente bien.

No son prácticas comparables en su forma, pero algunos argumentan que el frío debilita. El frío extremo, sí; pero nadie está obligado a llegar a esos extremos. Sabemos que las personas que viven en regiones frías suelen ser más resistentes y vigorosas que aquellas que viven en climas cálidos, lo cual basta para convencerme.

El oxígeno es energía. Llévalo a cada órgano, a cada músculo, y dinamiza con él tu sistema nervioso. No debemos olvidar que el pecho alberga los órganos vitales de nuestra existencia. Aquí el sistema nervioso está altamente concentrado. A medida que el nervio ciático se aleja de la región costovertebral, la fuerza nerviosa no está tan representada; pero las fuerzas nerviosas que van desde la base del cráneo a lo largo de la columna en la región del pecho son extraordinariamente propicias para generar una intensa vibración. La calidad y magnitud de esta vibración dependen en gran medida de tu condición física general, lo que aumenta aún más la importancia del desarrollo del pecho.

Pero no te hagas la idea de que un pecho bien desarrollado te dará automáticamente brazos y piernas grandes. Conozco a varios instructores que afirman esto, pero su propio físico no lo demuestra.

Siempre es necesario que el alumno reciba instrucción experta de alguien que conozca la anatomía, que la haya comprobado en su propio cuerpo y mediante un análisis seguro y fundamentado; de lo contrario, se expone al fracaso. Ese tipo de entrenamiento es solo una parte del esquema general. Cuando un estudiante lo adquiere, solo está obteniendo una unidad, al igual que los ejercicios de respiración constituyen otra unidad dentro del conjunto.

Por otro lado, un pecho plenamente desarrollado desde el interior y formado con eficiencia contiene todos los elementos naturales necesarios para generar tejido muscular que, bajo el estímulo de ejercicios adecuados, dará lugar a brazos y piernas fuertes. Esta es una de las áreas en las que concentro mi trabajo al formar a mis alumnos, y otra razón por la cual afirmo que soy el único instructor que ofrece un sistema completo de desarrollo físico que abarca todas las fases, tanto internas como externas.

EJERCICIOS QUE CONSTRUYEN

Algunos de estos ejercicios serán una revelación para muchos aficionados al ejercicio, especialmente para aquellos que tienen la firme creencia de que solo tirando y esforzándose con grandes pesos o contra fuertes resortes pueden obtener resultados. Para ellos, cada ejercicio es una prueba de fuerza o una hazaña de levantamiento. Es una lástima que tantos piensen así. Es, de hecho, su mayor obstáculo para el éxito.

A menudo reflexiono sobre la psicología de los distintos entusiastas del ejercicio que conozco. Estos mismos jóvenes que creen en el esfuerzo excesivo y en el tirón constante… me pregunto si también creen que deberían luchar con una barra de 200 libras en cada ejercicio. Sé que no es así. Sería bastante ridículo ver a alguien lo suficientemente insensato como para intentarlo, especialmente si consideramos lo pocos que pueden levantar 200 libras por encima de la cabeza con ambas manos. Nadie lo sabe mejor que yo. Durante años estuve a cargo de la instrucción en ejercicios con grandes pesos, y sé que la mayoría de mis alumnos, sin importar su peso corporal, comenzaban con una barra de 25 libras. La regla general para una persona promedio que inicia el entrenamiento con pesas es comenzar con una carga equivalente a una cuarta parte de su peso corporal. Si pesa 140 libras, debería empezar con aproximadamente 35 libras en el ejercicio principal que controla el resto.

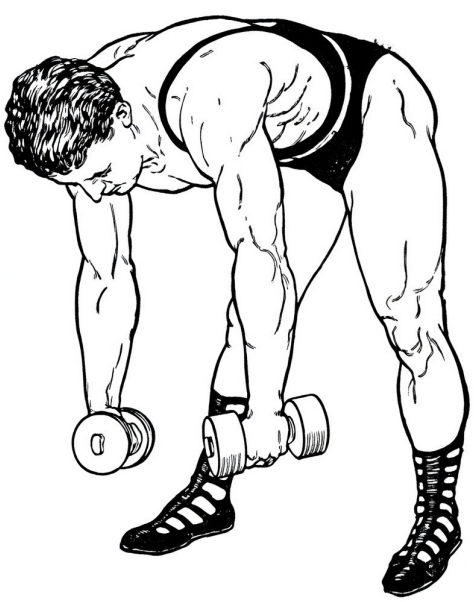
Rara vez se sigue esta regla. Generalmente se comienza con menos peso, y muy pronto el practicante se estanca, no por falta de capacidad, sino porque se le indica aumentar la carga con demasiada rapidez. Llega un punto en el que debe esforzarse en exceso para completar el ejercicio. Entonces, el ejercicio deja de ser tal y se convierte en una lucha, en un levantamiento forzado. ¿Es de extrañar que tantos fracasen?

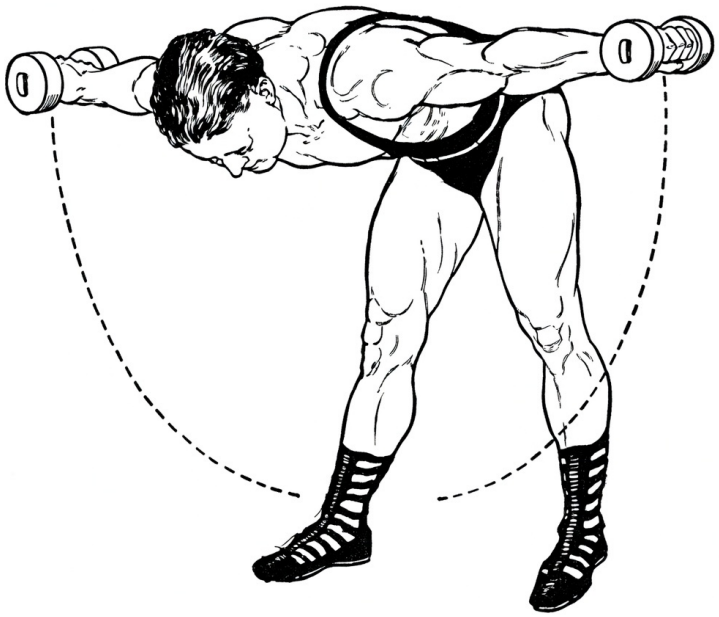
Personalmente, en el momento en que aparece el elemento de tensión excesiva, abandono. Por esta razón, muchos han dicho que nunca se ha medido realmente el límite de mi fuerza, lo cual es cierto; sin embargo, mis logros en el mundo de la fuerza siguen destacando por encima de los demás.
Considera lo que significa el esfuerzo excesivo: congestión del torrente sanguíneo, depresión completa de los órganos, el corazón sobrecargado y los pulmones comprimidos. No es lógico. A nadie le gustan más que a mí las demostraciones de fuerza, pero una cosa es demostrar fuerza y otra muy distinta es ejercitarse.
Prueba este ejercicio para los músculos trapecios (trapezius), deltoides (deltoids) y serrato mayor (serratus magnus).

EJERCICIO UNO

Toma en cada mano una mancuerna (dumbbell) de diez o quince libras y colócate de pie con los pies separados aproximadamente dieciocho pulgadas. Ahora, inclínate desde la cintura manteniendo la espalda recta, dejando que las manos cuelguen relajadas, sosteniendo las mancuernas a unos quince centímetros del suelo. Asegúrate de que las rodillas estén bloqueadas y permanezcan así durante todo el ejercicio.
Esta es la posición inicial. Estás listo para comenzar. Inhala profundamente y, al mismo tiempo, eleva las mancuernas hacia los lados, de forma lenta y en línea recta. No permitas que los brazos se desplacen hacia atrás ni que la espalda se eleve o se encorve. El cuerpo debe mantenerse rígido, siendo los brazos los que proporcionen toda la resistencia.

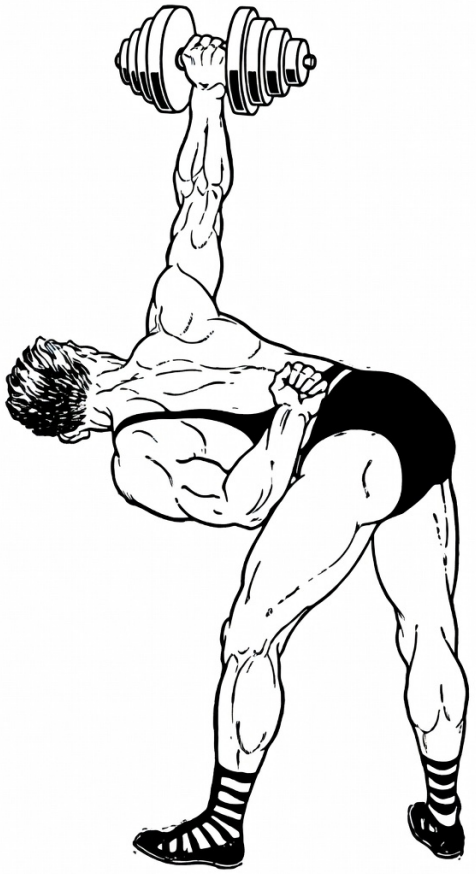
El ejercicio no se completa hasta que los brazos estén en línea recta a la altura de los hombros. En ese punto, haz una pausa contando hasta dos y desciende lentamente, exhalando al mismo tiempo. Comienza con seis repeticiones y progresa hasta doce. Sentirás una gran activación corporal antes de alcanzar ese número. Pero no cometas el error de balancear las mancuernas. Mantén los brazos firmes y, al elevarlos, extiéndelos al máximo, tal como se muestra en la figura de la página 22. Esto es importante.





EJERCICIO DOS

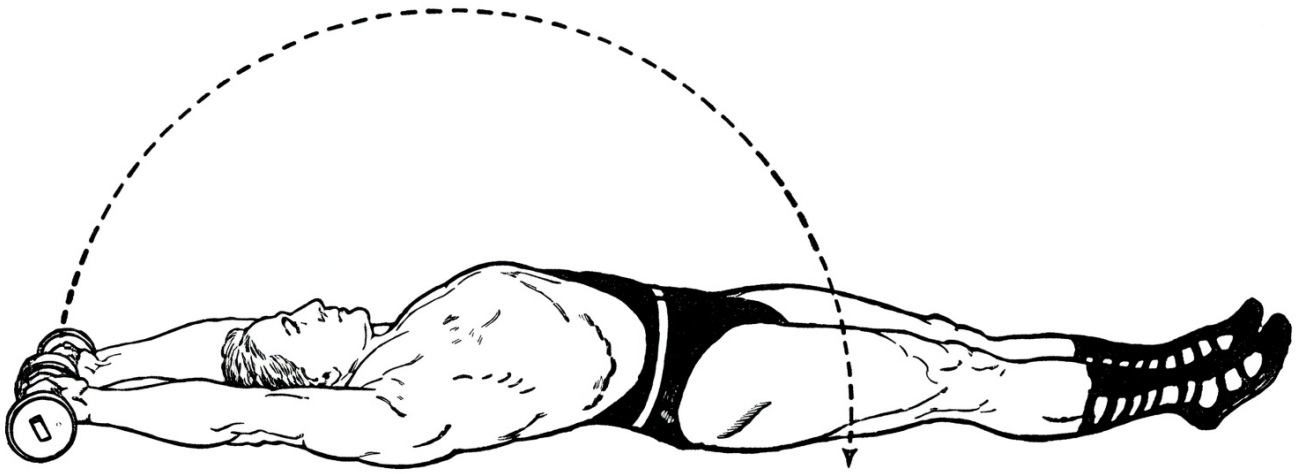
Ahora toma en la mano derecha una mancuerna (dumbbell) con un peso entre 25 y 50 libras. No es recomendable usar más peso a menos que seas extremadamente fuerte. La desventaja de emplear un peso excesivo no radica tanto en el peligro, sino en que no te permitirá ejecutar el ejercicio correctamente.
Ponte de pie con el cuerpo erguido, los pies bien separados, la mancuerna sostenida a la altura del hombro y el brazo libre colocado detrás de la espalda, apoyado en la zona lumbar. Inclínate hacia el lado izquierdo tanto como te sea posible, flexionando la rodilla izquierda, pero manteniendo la derecha completamente recta durante todo el movimiento. A medida que te inclinas hacia la izquierda, comienza a empujar la mancuerna hacia arriba hasta extender completamente el brazo. Mantén esa posición mientras regresas lentamente a la postura erguida. Este es un ejercicio excelente para el dorsal ancho (latissimus dorsi) y el serrato mayor (serratus magnus).
Practica el movimiento nueve veces con cada mano y progresa hasta dieciocho repeticiones.
Esta ilustración muestra la posición del ejercicio a mitad del recorrido. La segunda mitad, al regresar a la posición erguida, exige un fuerte trabajo de los músculos laterales. El brazo colocado detrás de la espalda es el detalle sencillo que hace que este ejercicio sea superior a cualquier otra posición de brazos. Asegúrate de mantener recta la pierna del lado que levanta el peso y de flexionar únicamente la otra. Descubrirás que este ejercicio es excelente en más de un sentido.



EJERCICIO TRES

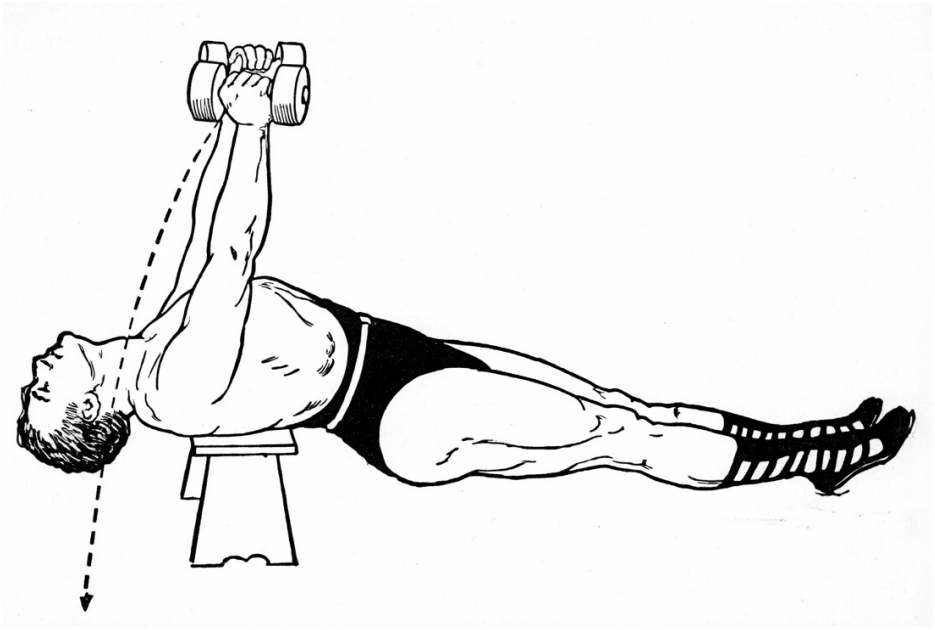
Este ejercicio se conoce como el Two Arm Pull Over. Su gran beneficio reside en la manera en que provoca la expansión de la parte inferior de la caja torácica. Todo el esfuerzo recae sobre el diafragma y la región intercostal, pero principalmente sobre el primero.
Para comenzar, acuéstate completamente boca arriba, con el cuerpo estirado al máximo sobre el suelo. Coloca las mancuernas (dumbbells) extendidas detrás de la cabeza y procura mantener la zona lumbar lo más pegada posible al suelo. Si se eleva demasiado, se perderá gran parte del valor del ejercicio.

Desde esta posición, inhala lenta, uniforme y profundamente mientras elevas las mancuernas en un movimiento circular desde el suelo. Mantén los brazos completamente rectos y, cuando las mancuernas pasen el nivel del rostro en su descenso, comienza a exhalar. No esperes a bajarlas por completo para exhalar: hazlo en cuanto inicien el descenso. La fase final del ejercicio se alcanza cuando los brazos quedan extendidos a lo largo del cuerpo. Desde ahí, inicia el segundo movimiento, describiendo otro medio círculo completo hasta que las mancuernas vuelvan a la posición extendida detrás de la cabeza. Durante este recorrido, inhala, y exhala únicamente cuando las mancuernas toquen el suelo detrás de la cabeza. En la siguiente repetición, respira como se indicó anteriormente. Comienza este ejercicio con 10 libras en cada mano y seis repeticiones, aumentando gradualmente hasta dieciocho, añadiendo una repetición cada tercera sesión de práctica. Una vez alcances las dieciocho, usa buen juicio: no te excedas aumentando el peso.



EJERCICIO CUATRO

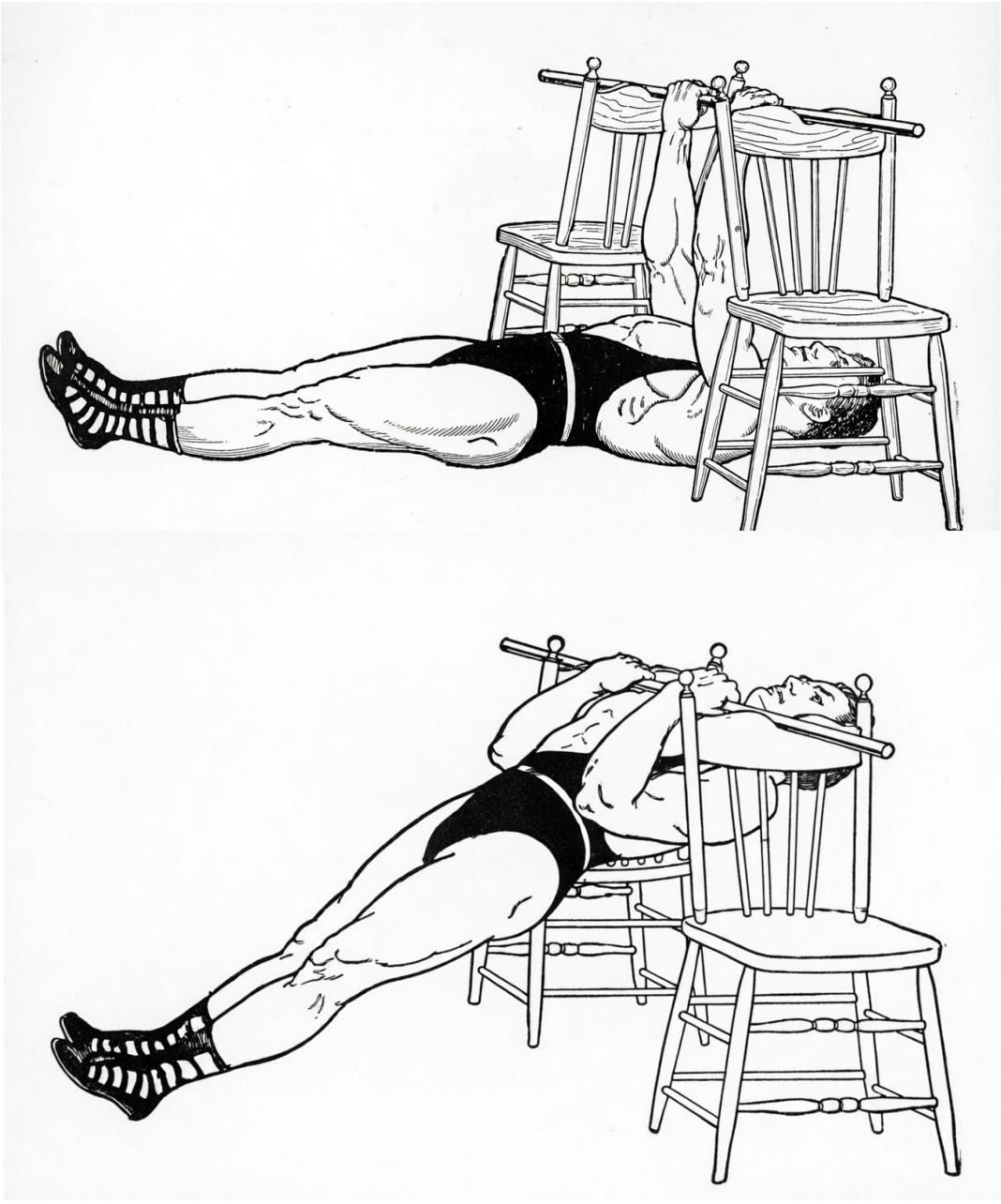
Este es, sin duda, uno de los mejores ejercicios de pecho jamás presentados al público. Trabaja todo el pecho y sus resultados son incomparables.
Consigue un banco bajo o caja de no más de dieciocho pulgadas de altura, y acuéstate apoyando la parte superior de la espalda sobre él. No permitas que el soporte quede demasiado abajo; cuanto más cerca de la línea de los hombros, mejor.
Extiende las piernas y mantén el cuerpo recto. Sostén las mancuernas con los brazos extendidos sobre el rostro. Desde esta posición, baja las mancuernas hacia los lados, alineadas con los hombros, hasta que toquen el suelo. Mientras descienden, inhala.
Desde esa posición, regresa al punto inicial mientras exhalas. Mantén los brazos completamente rectos en todo momento y realiza el movimiento de forma continua, sin pausas desde el inicio hasta el final.
En ningún momento permitas que el cuerpo o las piernas se hundan; si ocurre, es mejor detener el ejercicio. Comienza con 5 libras en cada mano y seis repeticiones, aumentando hasta dieciocho añadiendo una repetición cada tercera sesión. Luego vuelve a iniciar el ciclo desde el número original. Practica lentamente y con alta concentración.



EJERCICIO CINCO

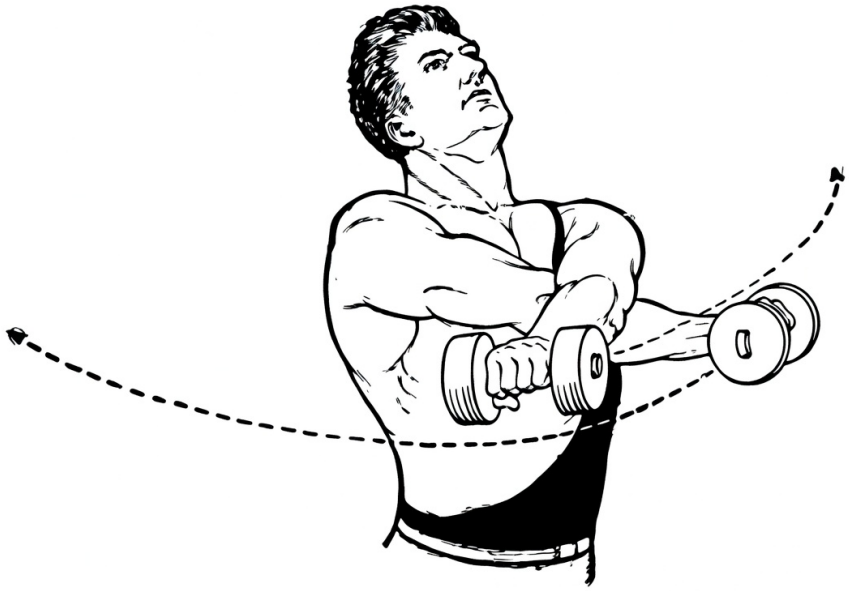
Coloca dos sillas separadas al ancho de tus hombros, con los respaldos enfrentados. Sobre ellos coloca un palo de escoba o una barra. Ahora estás listo para comenzar.
Acuéstate boca arriba, luego extiende los brazos y sujeta la barra. Mantén el cuerpo completamente recto y, usando la fuerza de los brazos, elévate hasta que la barra toque el pecho. No permitas que los talones se despeguen del suelo. Este ejercicio es similar al chinning the bar, pero esta posición diferente provoca una acción más intensa de expansión de la espalda, siempre que no encorves el cuerpo durante el movimiento.
Practica este ejercicio al menos seis veces, añadiendo una repetición cada tercera sesión.
Este ejercicio puede variarse con gran beneficio. En la posición mostrada, las palmas de las manos están enfrentadas. Como variación, cambia el agarre para que las palmas miren en dirección opuesta; esto exigirá mayor trabajo de los músculos internos del antebrazo.
Como tercera variación, utiliza un agarre mixto: una palma hacia ti y la otra en dirección contraria. La acción muscular volverá a ser distinta.
Si deseas convertir este ejercicio en una prueba de fuerza, no midas cuántas repeticiones puedes hacer, sino qué tan lentamente puedes ejecutarlo. Cuenta desde el inicio del movimiento hasta que la barbilla toque la barra. Por ejemplo, si logras veinte segundos en el primer intento, intenta llegar a veinticinco en el siguiente. Cuanto más lento ejecutes el movimiento, mayor fuerza requerirá. Es una prueba excelente

Otra forma de prueba es elevarte utilizando el menor número de dedos posible. Un dato curioso es que puedes hacerlo igual de bien con el dedo medio que con cualquiera de los otros tres. Pruébalo.
Debo advertirte algo importante: en ningún momento debes doblar el cuerpo a la altura de la cintura ni arrastrar los talones hacia las sillas. Cualquiera de estas acciones acorta la distancia entre la barbilla y la barra, y elimina gran parte del beneficio del ejercicio.



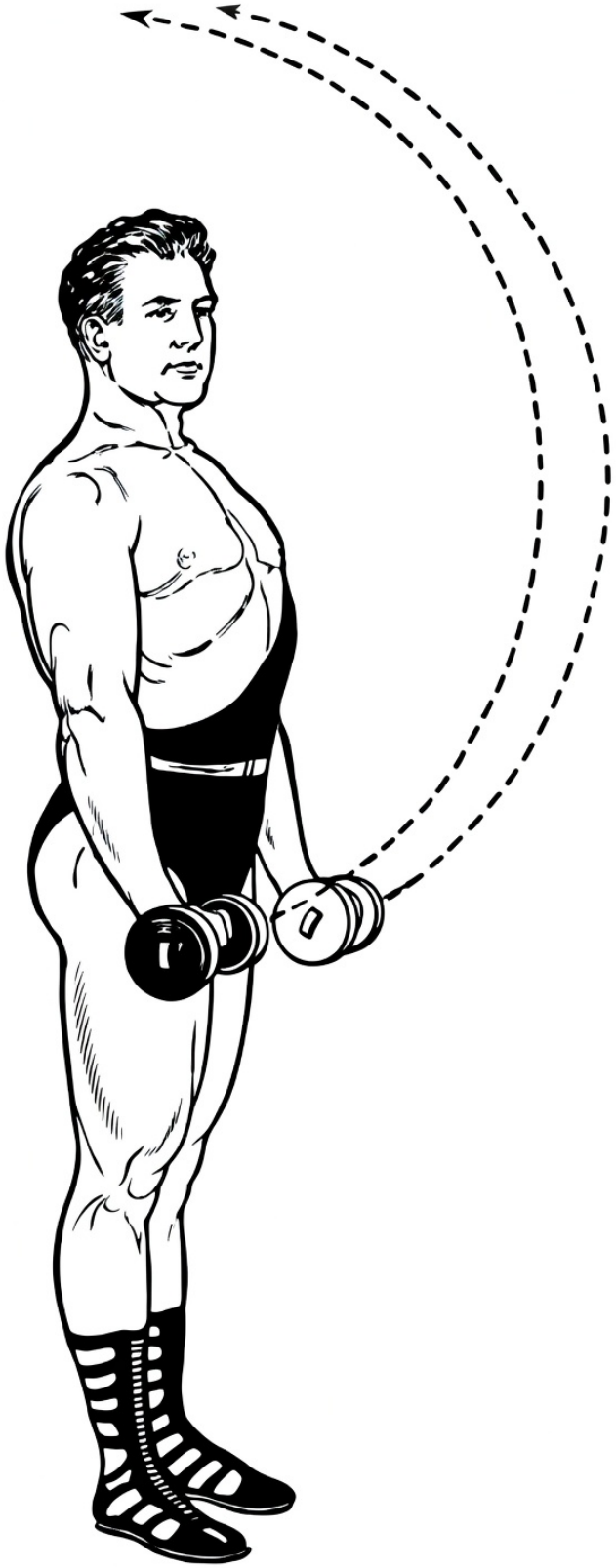
EJERCICIO SEIS

Ponte de pie con el cuerpo erguido y los brazos extendidos al frente, sosteniendo en cada mano una mancuerna (dumbbell) de cinco o diez libras. En ningún momento debes permitir que el cuerpo se incline hacia atrás; contrae firmemente los músculos de los muslos para mantener las rodillas bloqueadas y sostener esta postura.
Inhala profundamente y cruza los brazos rectos sobre el pecho tanto como te sea posible. Notarás una tendencia a que el pecho se contraiga, pero debes resistirlo manteniéndolo elevado y respirando profundamente; esto permite un mejor trabajo de los músculos pectorales (pectorals).
Por lo general, este ejercicio se realiza siempre de la misma manera: al cruzar los brazos, se tiende a colocar siempre el mismo brazo por encima. Si te observas en un espejo, verás que el brazo superior provoca una mayor contracción del pectoral correspondiente, lo que significa que ese músculo trabaja más que el otro. Mi consejo es alternar el movimiento. Si primero el brazo derecho cruza por encima del izquierdo, en la siguiente repetición haz lo contrario.
Practica este ejercicio al menos nueve veces, añadiendo una repetición cada tercera sesión.



EJERCICIO SIETE

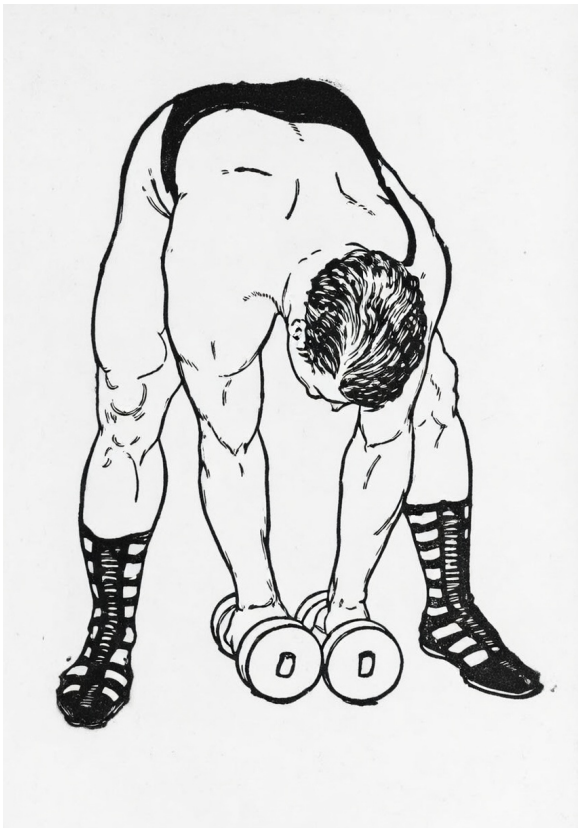
Este es un excelente ejercicio que pone en acción casi todos los músculos del cuerpo, especialmente aquellos interesados en el dorsal ancho (latissimus dorsi), el serrato mayor (serratus magnus), los pectorales (pectorals), los deltoides (deltoids) y la expansión del arco torácico.
Adopta una posición erguida con los talones juntos y los brazos a los lados, sosteniendo mancuernas del mismo peso que en el ejercicio anterior. Desde esta posición, eleva lentamente los brazos hacia el frente con las palmas hacia abajo, continuando el movimiento hasta llevarlos por encima de la cabeza. En otras palabras, los brazos describen un medio círculo.
No te inclines hacia atrás ni balancees las mancuernas para generar impulso. El movimiento debe ejecutarse lentamente, elevando los brazos hasta su máxima extensión por encima de la cabeza y regresando luego a la posición inicial.
Seis repeticiones serán suficientes al principio, y añadir una repetición cada tercera sesión puede incluso ser demasiado. Deja que tu progreso determine el ritmo.
Este ejercicio era uno de los favoritos del gran Louis Cyr. Él podía manejar una barra de 70 libras con un niño de 100 libras colgado de ella por las piernas. Cuando la barra con su “carga humana” llegaba a la altura de sus hombros —el punto más difícil del movimiento—, hacía una pausa, mantenía la posición sin aparente esfuerzo y luego descendía lentamente.

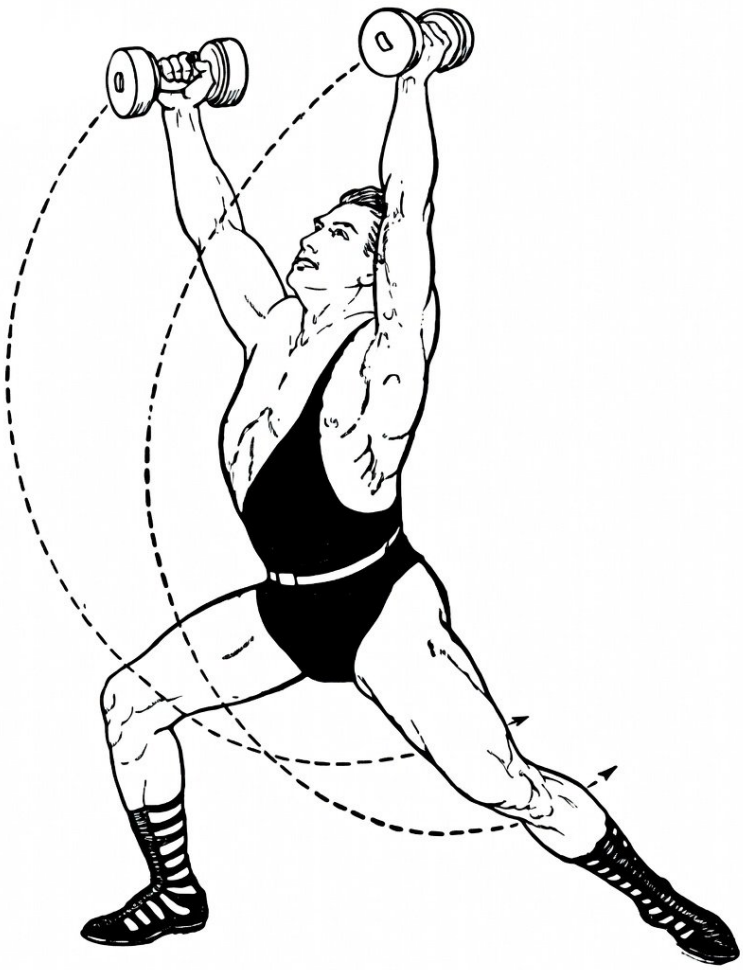


EJERCICIO OCHO

Este ejercicio está diseñado para ensanchar los hombros y, si se ejecuta correctamente, sentirás una fuerte tracción en los omóplatos.
Coloca las mancuernas en el suelo entre las piernas, utilizando un peso de entre 15 y 25 libras cada una. Sujétalas con firmeza, pero deja los hombros relajados. Flexiona las rodillas y, con un movimiento rápido, impulsa las mancuernas hacia adelante hasta extender completamente los brazos.
A medida que pierdan impulso, deja que desciendan y pasen entre las piernas, más allá de los talones tanto como sea posible. Sentirás una tracción directa en los hombros que se acentuará al avanzar las mancuernas y aumentará con cada balanceo. El objetivo principal es permitir que los brazos se muevan libremente, como un péndulo.
Practica este ejercicio doce veces y añade dos repeticiones cada tercera sesión. Estos ejercicios harán maravillas por ti si los practicas con regularidad y constancia. Algunos casos requieren un tratamiento distinto, de carácter más especializado; ahí es donde entra el valor de la instrucción personal. En ello baso el éxito de mi enseñanza. Al invitar al alumno a cooperar constantemente conmigo, puedo supervisar mejor su progreso y modificar los ejercicios para obtener los mejores resultados.
Soy un firme creyente en la variación de ejercicios. Creo en desarrollar los músculos desde todos los ángulos. De hecho, es absolutamente necesario si se desea que los músculos sean eficientes en cada tipo de acción. El problema de muchos entusiastas del ejercicio es que se aferran a una sola rutina, cayendo en la monotonía. Fuera de ese único patrón, su fuerza muscular resulta sorprendentemente limitada.

No hay razón para tener un pecho hundido ni un esternón deprimido; ninguna razón para paredes costales colapsadas o un abdomen caído. Cuanto más te ejercites, más se elevará y ensanchará el pecho, más se ampliarán los hombros y mayor profundidad adquirirá el tórax. El arco torácico se expandirá cada vez más.
Llena tus pulmones de una vida volcánica. Estimula la vida orgánica y las fuerzas nerviosas. No seas un hombre de un solo cilindro: haz que todos trabajen en conjunto. Moldea para ti un pecho poderoso y llena tu existencia física de forma, tamaño y vigor.





EL DESARROLLO DEL PODER FÍSICO

Este libro te da una idea de lo que puedes lograr por ti mismo en el desarrollo del pecho. Sin embargo, el pecho es solo uno de los temas incluidos en el Sistema Jowett de Entrenamiento Físico. Nada se omite ni se deja a la imaginación. Cada parte del cuerpo se explica con mayor profundidad incluso que el pecho en este libro. Numerosas ilustraciones muestran con detalle cada ejercicio en este curso de instrucción personal de doce semanas. Estas van acompañadas de charlas directas, de hombre a hombre, y de útiles lecciones.

Y ESO NO ES TODO.
Un curso avanzado está especialmente preparado para ti, seguido por el famoso Curso Superior Jowett, ninguno de los cuales te costará un centavo adicional. Con todos estos cursos recibirás un par de mancuernas progresivas patentadas Jowett (Jowett Patent Progressive Weight Increasing Dumbbells), y en todo momento tendrás el privilegio de escribirme personalmente para recibir mi respuesta confidencial sobre cualquier problema físico que puedas tener.

SI ESTE LIBRO TE INTERESA, MI CURSO TE INTERESARÁ MIL VECES MÁS.

Notas del traductor

Esta es una traducción al español de la obra clásica “Molding a Mighty Chest” de George F. Jowett, publicada originalmente en inglés a principios del siglo XX.

El texto original se encuentra en dominio público. Esta traducción ha sido realizada sin fines de lucro con el objetivo de acercar el conocimiento auténtico de los old time strongmen a la comunidad hispanohablante interesada en el entrenamiento de fuerza real, tendones fuertes y mentalidad de hierro.

Traducido por: Yndio Hispano
Instagram: @Santiago.matajudíos
Fecha: Abril de 2026

Una invitación a la comunidad:
Muchos de estos libros han permanecido durante décadas disponibles solo en inglés. Si tú también tienes acceso a algún clásico del physical culture o del strongman que te gustaría ver en español, ¡anímate a traducirlo! El conocimiento antiguo del hierro es demasiado valioso como para que quede guardado. Entre todos podemos construir una biblioteca hispana sólida de entrenamiento auténtico y efectivo. Si traduces algún libro, avísame y con gusto lo difundiré.

¡Arriba León Ibérico!